

ANALISIS PROFIL KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA FASE C SD NEGERI NGADIREJO SALAMAN DI TINJAU DARI ASPEK FISIK DAN MOTORIK

Acmad Faisal¹, Hijrah Maulidiah Afifah²

¹Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang

²Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang

faisalachmad12@students.unnes.ac.id, maulidiahhijrah@unnes.ac.id,

ABSTRACT

This study aimed to analyze the physical fitness profile of Phase C Students at SD Negeri Ngadirejo Salaman in terms of physical and motor aspects. A descriptive qualitative approach was employed involving 20 students, consisting of 10 students who were driven to school and 10 students who traveled independently. Data were collected through tests, observations and documentation. The physical aspects were assessed using the Indonesian Fitness Test (TKPN), including shuttle run, 40-meter sprints, standing long jump, push-up and sit-up tests. The locomotor aspects were measured using Fundamental Movements Skills (FMS), covering locomotor skills, object control skills and stability skills.

The results indicated that students who traveled independently to school demonstrated better physical aspects, independently traveling students achieved superior results across locomotor, object control and stability skills. Overall, the Physical Fitness Profile Of Fase C Students At SD Negeri Ngadirejo Salaman was categorized as good. Higher daily physical activity is one factor that influences optimal physical and motor abilities.

Keyword: Physical fitness, TKPN, FMS, physical fitness, motor aspect

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis Profil Kebugaran Jasmani Siswa Fase C SD Negeri Ngadirejo Salaman Ditinjau Dari Aspek Fisik Dan Motorik. Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif dengan subjek sebanyak 20 siswa yang terdiri dari 10 siswa yang diantar ke sekolah dan 10 siswa yang tidak diantar ke sekolah. Pengumpulan data dilakukan melalui tes, observasi dan dokumentasi. Aspek fisik diukur menggunakan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) yang meliputi lari bolak-balik, sprint 40 meter, lompat jauh tanpa awalan, push up dan sit up. Aspek motorik diukur menggunakan Fundamental Movements Skills (FMS) yang mencakup keterampilan lokomotor, control objek dan stabilitas. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa yang tidak diantar ke sekolah memiliki Tingkat kebugaran jasmani yang lebih baik dibandingkan dengan siswa yang diantar ke sekolah. Pada aspek fisik, kelompok siswa yang tidak

diantarkan ke sekolah memperoleh hasil lebih baik pada seluruh komponen tes. Pada aspek motorik, siswa yang tidak diantarkan ke sekolah juga menunjukkan skor FMS yang lebih tinggi pada keterampilan lokomotor, control objek dan stabilitas. Secara keseluruhan, Profil Kebugaran Jasmani Siswa Fase C SD Negeri Ngadirejo Salaman berada pada kategori baik. Aktivitas fisik harian yang lebih tinggi menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi kemampuan fisik dan motorik yang lebih optimal.

Kata kunci: Kebugaran jasmani, TKPN, FMS, aspek fisik, aspek motorik.

Catatan : Nomor HP tidak akan dicantumkan, namun sebagai fast respon apabila perbaikan dan keputusan penerimaan jurnal sudah ada.

A. Pendahuluan

Pendidikan memiliki peran penting dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia melalui pengembangan pengetahuan, keterampilan, sikap dan nilai-nilai kehidupan. Pada jenjang sekolah dasar (SD), Pendidikan menjadi fondasi utama dalam membentuk perkembangan peserta didik, baik dari aspek akademik ataupun nonakademik. Salah satu aspek yang perlu mendapatkan perhatian Adalah perkembangan fisik dan motorik anak, karena keduanya berpengaruh terhadap kemampuan belajar dan partisipasi siswa dalam berbagai aktivitas sekolah.

Pendidikan jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) merupakan Pelajaran yang berperan langsung dalam mengembangkan kemampuan fisik dan motorik siswa. Melalui

aktivitas jasmani yang terencana, PJOK bertujuan meningkatkan kebugaran jasmani, keterampilan Gerak, serta membentuk kebiasaan hidup sehat. Kebugaran jasmani sendiri merupakan kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan berlebihan dan masih memiliki Cadangan energi untuk melakukan aktivitas lainnya. Tingkat kebugaran yang baik dapat membantu siswa lebih aktif, fokus dan optimal dalam mengikuti proses pembelajaran.

SD Negeri Ngadirejo Salaman merupakan sekolah yang berada di wilayah pedesaan dengan Sebagian besar siswa tinggal tidak jauh dari sekolah. Meskipun demikian, hasil observasi awal menunjukkan masih terdapat siswa yang mudah lelah, kurang aktif dalam pembelajaran PJOK, serta belum optimal dalam

melakukan berbagai gerakan dasar. Kondisi tersebut mengindikasikan adanya perbedaan kemampuan fisik dan motorik yang perlu dikaji lebih lanjut.

Berdasarkan permasalahan tersebut, penelitian ini dilakukan untuk menganalisis Profil Kebugaran Jasmani Siswa Fase C SD Negeri Ngadirejo Salaman yang ditinjau dari aspek fisik dan motorik. Analisis dilakukan menggunakan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) untuk mengukur aspek fisik dan Fundamental Movement Skills (FMS) untuk mengukur aspek motorik. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai kondisi kebugaran jasmani siswa serta menjadi bahan pertimbangan dalam meningkatkan kualitas pembelajaran PJOK di sekolah.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif untuk menggambarkan Profil Kebugaran Jasmani Siswa Fase C SD Negeri Ngadirejo Salaman dengan subjek penelitian sebanyak 20 siswa Fase C yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling, dengan kriteria siswa aktif mengikuti pembelajaran

PJOK, sehat, dan mampu mengikuti seluruh rangkaian tes.

Pengumpulan data dilakukan melalui tes, observasi dan dokumentasi. Aspek fisik diukur menggunakan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) yang meliputi lari bolak-balik, sprint 40 meter, lompat jauh tanpa awalan, push up dan sit up. Aspek motorik sendiri diukur menggunakan Fundamental Movement Skills (FMS) yang mencakup keterampilan lokomotor, control objek dan stabilitas.

Keabsahan data dijaga melalui triangulasi teknik dengan membandingkan hasil tes, observasi dan dokumentasi. Analisis data dilakukan secara deskriptif melalui tahapan reduksi data, penyajian data dan penarikan Kesimpulan untuk memperoleh Gambaran mengenai profil kebugaran jasmani siswa berdasarkan aspek fisik dan motorik. Penelitian dilaksanakan dengan memperhatikan prinsip etika penelitian. Termasuk memperoleh izin dari sekolah serta menjaga kerahasiaan identitas peserta penelitian.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Penelitian ini dilakukan pada 20 siswa Fase C SD Negeri Ngadirejo Salaman yang terdiri atas 10 siswa yang diantar ke sekolah dan 10 siswa yang tidak diantar ke sekolah. Analisis kebugaran jasmani dilakukan melalui pengukuran aspek fisik menggunakan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) dan aspek motorik menggunakan Fundamental Movement Skills (FMS).

Berikut ini merupakan table hasil penelitian pada aspek fisik :

Tabel 1 Hasil penelitian aspek fisik siswa yang diantar ke sekolah

NO	NAMA	LARI BOLAK-BALIK	SPRINT(40 mtr)	LOMPAT JAUH(cm)	PUSH UP(1 menit)	SIT UP
		(detik)				
1	ALYA CITRA AMANDA	11,8	7,8	128	15	25
2	ARINI KHUSNA SABILA	11,5	7,5	130	16	27
3	DIMAS SABIL	12,7	8,3	120	12	22
4	ISNA LAILATUL MAGHFIROH	11,4	7,6	132	15	28
5	ISNAYNI SARIFATUL MAHMUDAH	10,7	7,1	140	17	29
6	M RASYA ARISTA PRASETYA	11,6	7,7	134	14	27
7	MARWA FATIH AKILA	10,8	7,3	136	16	31
8	MIFTAH	10,5	6,9	145	19	32
9	MUCHAMAD RIFQI HAFIDZ	11,2	7,4	133	15	28
10	MUHAMAD FARID AL HAVID	10,6	7	142	18	30

Tabel 2 hasil penelitian aspek fisik Siswa yang tidak diantar ke sekolah

NO	NAMA	LARI BOLAK-BALIK	SPRINT(40 mtr)	LOMPAT JAUH (cm)	PUSH UP (1 mnt)	SIT UP
		(detik)				
1	AHMAD AGUS SEPTIAWAN	14,2	9,1	105	8	10
2	AHMAD ADITYA PUTRA	13,5	8,8	112	10	20
3	AHMAD FAJAR	13,1	8,7	110	9	19
4	ILHAMUDDIN	13	8,5	119	11	21
5	AHMAD IHZAR	12,9	8,4	115	11	25
6	ADITYA RIZAL	12,8	8,2	118	12	20
7	DIMAS SADIL	12,7	8,3	120	12	22
8	APRILIA NUR	12,3	8	122	13	24
9	GILANG NUGROHO	12,4	8,1	124	13	23
10	ERLANGGA ADITYA ANANTA	11,9	7,9	120	14	20

Hasil pengukuran aspek fisik menunjukkan adanya perbedaan kemampuan antara kedua kelompok siswa. Siswa yang tidak diantar ke sekolah memperoleh hasil yang lebih baik pada hampir seluruh komponen tes. Rata-rata waktu lari bolak-balik kelompok siswa yang tidak diantar mencapai 11,28 detik, sedangkan kelompok siswa yang diantar mencapai 12,88 detik. Pada tes lompat jauh tanpa awalan, kelompok siswa yang tidak diantar memperoleh rata-rata 134 cm, lebih tinggi dibandingkan kelompok siswa yang diantar yaitu 116,5 cm. Demikian pula

pada tes push up dan sit up selama satu menit, kelompok siswa yang tidak diantar memperoleh rata-rata 15,7 kali dan 27,9 kali, sedangkan kelompok siswa yang diantar memperoleh rata-rata 11,3 kali dan 20,4 kali. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kemampuan kelincahan, daya ledak otot tungkai, kekuatan otot lengan, dan kekuatan otot perut siswa yang tidak diantar ke sekolah cenderung lebih baik. menjadi dua kolom, tetapi hanya satu kolom.

Sementara berikut ini merupakan table hasil penelitian aspek motorik :

Table 3 hasil penelitian aspek motorik siswa yang diantar ke sekolah

NO	NAMA	Lokomotor	Kontrol Objek	Stabilitas	Total Skor	Kategor
1	ALYA CITRA AMANDA	12	12	9	33	baik
2	ARINI KHUSNA SABILA	13	11	9	33	baik
3	DIMAS SABIL	12	11	9	32	baik
4	ISNA LAILATUL MAGHFIROH	12	11	9	32	baik
5	ISNAYNI SARIFATUL MAHMUDAH	12	11	8	31	baik
6	M RASYA ARISTA PRASETYA	11	10	9	30	baik
7	MARWA FATIH AKILA	11	10	8	29	sedang
8	MIFTAH	10	9	8	27	sedang
9	MUCHAMAD RIFQI HAFIDZ	10	9	7	26	sedang
10	MUHAMAD FARID AL HAVID	9	8	7	24	sedang

Table 4 hasil penelitian siswa aspek motorik yang tidak diantar ke sekolah

NO	NAMA	Lokomotor	Kontrol Objek	Stabilitas	Total Skor	Kategori
1	AHMAD AGUS SEPTIAWAN	16	15	12	43	sangat baik
2	AHMAD ADITYA PUTRA	15	15	11	41	sangat baik
3	AHMAD FAJAR	15	14	11	40	sangat baik
4	ILHAMUDDIN	15	14	11	40	sangat baik
5	AHMAD IHZAR	15	14	11	40	sangat baik
6	ADITYA RIZAL	15	13	10	37	baik
7	DIMAS SADIL	14	13	10	37	baik
8	APRILIA NUR	14	12	10	35	baik
9	GILANG NUGROHO	13	12	10	35	baik
10	ERLANGGA ADITYA ANANTA	13	12	10	35	baik

Pada aspek motorik, hasil pengukuran FMS menunjukkan bahwa kemampuan motorik siswa berada pada kategori sedang hingga sangat baik. Kelompok siswa yang diantar ke sekolah memperoleh skor total antara 24–33 dengan kategori sedang hingga baik. Sementara itu, kelompok siswa yang tidak diantar memperoleh skor antara 35–43 dengan kategori baik hingga sangat baik. Skor tersebut diperoleh dari penilaian keterampilan lokomotor, kontrol objek, dan stabilitas. Hasil ini menunjukkan bahwa siswa yang tidak diantar memiliki koordinasi gerak, kemampuan mengontrol objek, serta keseimbangan tubuh yang lebih baik

dibandingkan siswa yang diantar ke sekolah.

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik harian memiliki hubungan yang erat dengan tingkat kebugaran jasmani siswa. Siswa yang tidak diantar ke sekolah cenderung memiliki kesempatan bergerak lebih banyak melalui aktivitas berjalan kaki maupun aktivitas fisik lainnya. Kondisi tersebut memberikan stimulus yang positif terhadap perkembangan kemampuan fisik dan motorik. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Nugraha, Herpandika, dan Zawawi (2023) yang menyatakan bahwa siswa dengan tingkat aktivitas fisik yang tinggi cenderung memiliki kebugaran jasmani yang lebih baik dibandingkan siswa yang kurang aktif bergerak.

Selain itu, hasil penelitian juga mendukung pendapat Stodden et al. (2020) yang menjelaskan bahwa keterampilan motorik dasar yang baik akan berkontribusi terhadap peningkatan aktivitas fisik dan kebugaran jasmani anak. Kemampuan lokomotor, kontrol objek, dan stabilitas yang berkembang secara optimal dapat membantu siswa berpartisipasi lebih aktif dalam

berbagai aktivitas olahraga maupun pembelajaran PJOK.

Secara keseluruhan, profil kebugaran jasmani siswa Fase C SD Negeri Ngadirejo Salaman berada pada kategori baik. Namun demikian, siswa yang tidak diantar ke sekolah menunjukkan hasil yang lebih baik pada aspek fisik maupun motorik dibandingkan siswa yang diantar ke sekolah. Temuan ini mengindikasikan bahwa aktivitas fisik sehari-hari berperan penting dalam mendukung perkembangan kebugaran jasmani dan keterampilan motorik siswa sekolah dasar.

E. Kesimpulan

Hasil pengukuran aspek motorik menggunakan Fundamental Movement Skills (FMS) juga menunjukkan bahwa siswa yang tidak diantar ke sekolah memperoleh skor lebih tinggi pada keterampilan lokomotor, kontrol objek, dan stabilitas. Sebagian besar siswa yang tidak diantar berada pada kategori baik hingga sangat baik, sedangkan siswa yang diantar berada pada kategori sedang hingga baik.

Secara keseluruhan, terdapat perbedaan profil kebugaran jasmani antara siswa yang diantar dan tidak

diantar ke sekolah. Siswa yang tidak diantar menunjukkan tingkat kebugaran jasmani dan kemampuan motorik yang lebih baik. Temuan ini mengindikasikan bahwa aktivitas fisik harian yang lebih tinggi, seperti berjalan kaki menuju sekolah, berkontribusi positif terhadap peningkatan kemampuan fisik dan motorik siswa. Oleh karena itu, pembiasaan aktivitas fisik sejak usia sekolah dasar perlu terus didorong untuk mendukung perkembangan kebugaran jasmani dan keterampilan gerak siswa secara optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfaraby, M., Kristina, K., & Junaidi, J. (2023). *Profil kebugaran jasmani siswa sekolah dasar*. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia.
- Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi. (2022). *Capaian Pembelajaran Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) Fase C Kurikulum Merdeka*. Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi.
- Medrano-Ureña, J., Ortega, F. B., Ruiz, J. R., & Ortega, E. (2020). Physical fitness, physical activity, and health-related outcomes: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(21), 1–20.
- Mulyana, A., Hidayat, T., & Nurhasan, N. (2024). Pengaruh aktivitas fisik terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar. *Jurnal Keolahragaan*, 12(1), 1–11.
- Nugraha, R., Herpandika, R. P., & Zawawi, M. A. (2023). Hubungan aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah dasar. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 9(2), 145–156.
- Payne, V. G., & Isaacs, L. D. (2017). *Human Motor Development: A Lifespan Approach* (9th ed.). Routledge.
- Putra, A., & Lestari, D. (2021). Aktivitas fisik dan kebugaran jasmani pada anak sekolah dasar di wilayah pedesaan. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 10(2), 85–94.
- Rahmawati, D., Suryadi, A., & Nugroho, B. (2024). Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan sebagai sarana pengembangan kemampuan fisik, motorik, dan karakter peserta didik. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 20(1), 33–44.
- Rosdiani, D. (2020). *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Alfabeta.
- Shah, M. A. (2020). The effect of nutritional status, physical fitness level and motivation towards learning outcomes of PJOK of students at Class X SMA Pertiwi 1 Padang. In *Proceedings of the 1st Progress in Social Science, Humanities and Education Research Symposium (PSSHRS 2019)* (pp. 241–244). Atlantis Press.
<https://doi.org/10.2991/assehr.k.200824.057>
- Sinuraya, J. F. (2020). Kebugaran jasmani sebagai dasar peningkatan kualitas hidup peserta didik. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 19(2), 120–128.
- Stodden, D. F., Brian, A., True, L., Starrett, A., & Barnett, L. M. (2020). Global motor competence and its

relationship with health-related fitness
in children: A systematic review and
meta-analysis. *Sports Medicine*,
50(11), 2003–2025.